

2015

MJC DU
VERDUNOIS

2016

ÉDITO

Cher(e)s ami(e)s adhérents de la MJC du Verdunois, la saison 2014-15 nous a fait entrer dans une nouvelle phase du développement de notre projet. Les élections municipales et la mise en place de la communauté d'agglomération du grand Verdun ont eu et ont encore sur la MJC et sur son projet un impact important.

Cette nouvelle saison 2015-16 s'inscrit donc dans la continuité de l'expérience acquise au cours de toutes ces années de présence et d'action au cœur de notre communauté citoyenne.

Quand bien même les attentes et les centres d'intérêt de nos adhérents évoluent d'année en année dans leur nature et leur mode d'expression, la MJC du Verdunois s'attache à les satisfaire dans le respect des principes de l'Education Populaire, dénominateur commun à l'ensemble des projets MJC. Je vous remercie chaleureusement de votre confiance. Je vous souhaite donc une excellente saison.

Le Président

Pierre-Emmanuel STOUFFLET

ÉQUIPE

Directrice : Joëlle BARTELMANN - direction@mjcduverdunois.fr

Attachée de direction : Corinne ABRAHAM - compta.mjc8@orange.fr

Coordinateur Musiques Actuelles : Arnaud DI VIRGILIO - programmation@mjcduverdunois.fr

Accompagnement ressource communication - Musiques Actuelles :

Mathilde BANON - accompagnement@mjcduverdunois.fr

Logistique-technique : Adrien VUILLAUME - adrien@mjcduverdunois.fr

Coordinatrice Enfance Jeunesse : Alexiane BACHELET - enfancejeunesse@mjcduverdunois.fr

Coordinateur « École des Musiques » : Laurent ESMEZ - accueil@mjcduverdunois.fr

Coordinatrice « Point Accueil Ecoute Jeunes » : Nadine WEBER - paej@mjcduverdunois.fr

Secrétariat Accueil : Bernadette LÉCAILLON - accueil@mjcduverdunois.fr

ADRESSE

MJC du Verdunois
2, place André Maginot
55430 Belleville sur Meuse
Tél: 03 29 84 43 47
contact@mjcduverdunois.fr
www.mjcduverdunois.fr

PARTENAIRES

GRANDVERDUN
Agglomération



La Région
Lorraine



M.A.E.L
MUSIQUES ACTUELLES EN LORRAINE

Conception graphique: Thomas Oudin, Atelier On&zime - www.onezime.fr - juillet 2015

Exposition des 19 et 20 septembre 2015 à la MJC du Verdunois à Belleville sur Meuse

« DES PETITS VILLAGES DANS LA GRANDE GUERRE »

(porteur du projet Colette Méchin, Association « Les Amis de Cumières(Meuse) »)

Cette exposition est la suite de celle, tenue dans le même lieu, aux Journées du Patrimoine 2014. Autour de Cumières, village anéanti en 1916, déclaré « mort pour la France » et qui ne fut pas reconstruit, l'exposition revisite les villages alentours, ceux de la rive gauche de la Meuse (Champneuville, Chattancourt, Béthincourt, Vacherauville, Samogneux etc.). Comment ont-ils vécu la guerre et quel fut leur destin après-guerre ? Cette évocation s'appuie sur les témoignages civils et militaires des personnes qui ont vécu cette époque, les cartes postales et les photos dont nous avons pu prendre connaissance.



INSCRIPTION

MODE D'EMPLOI

Les tarifs indiqués sur cette plaquette s'entendent pour la saison et par adhérent. De septembre 2015 à juin 2016. L'adhésion à la MJC est indispensable à toute inscription.

Adhésion individuelle : 10 €

Adhésion familiale : 20 €

*pour 3 membres minimum d'une même famille
(adhésions souscrites impérativement le même jour)*

Les cotisations sont définies à la saison et payables en début de saison. Règlement en une, trois ou six fois sans frais. – Nous acceptons les chèques vacances, les coupons sport, les aides des comités d'entreprise, et les bons mille talents pour certaines activités.

Seuls les cas de déménagement entraînant un éloignement conséquent ou de maladie de plus d'un mois (certificat médical) ouvriront droit au remboursement, sur demande écrite formulée dans un délai d'un mois.

Pour les activités hebdomadaires (sauf Accueil de loisirs et Ecole des Musiques), avant inscription définitive, vous pouvez participer à un premier cours. Les activités sont suspendues durant les périodes de vacances scolaires.

Les informations présentées dans cette plaquette sont susceptibles de modification sans préavis. Se renseigner à la MJC. Les inscriptions aux activités doivent se faire impérativement à notre secrétariat. **Toutes les activités à caractère sportif nécessitent un certificat médical.**

LES FORFAITS CULTURE, LOISIRS

Pour la saison (sept. 2015 à juin 2016)

Propositions de tarifs :

- **Une séance par semaine**
175 € (+ adh. saison : 10 € ou 20 €)
- **Deux séances par semaine**
260 € {ex : GYM+Théâtre}
(+ adh. saison : 10 € ou 20 €)
- **Un forfait « illimité »**
320 € (valable pour toutes les activités ci-contre)
(+ adh. saison : 10 € ou 20 €)
- **Forfait illimité « activité GYM adultes »**
260 € valable uniquement sur tous les cours de gym adultes
(+ adh. saison : 10 € ou 20 €)
- **Tarif spécial jeunesse**
Atelier HIP-HOP, Gym. enfant : 100€

Possibilité de régler en trois ou six fois
(voir modalités d'inscription)

ACTIVITÉS BÉNÉFICIAIRE DU FORFAIT « ILLIMITÉ », ET DU FORFAIT « DEUX ACTIVITÉS »

Pour adultes : Anglais, Danse classique, Danse jazz, Danse latino, Step abdos-fessiers, Aéro Step, Pilates, Gym abdos-fessiers, Aéro zumba, Aéro boxe, Gym entretien, Gym orientale, Qi-gong, Théâtre, Yoga, Atelier d'écriture, Atelier encadrement.

Pour enfants : Danse classique, Danse Jazz, Théâtre, Gym-enfant, Gym Hip-hop, Hip-hop.

ACTIVITÉS BÉNÉFICIAIRE DU FORFAIT ILLIMITÉ « ACTIVITÉ GYM ADULTES »

Step abdos-fessiers, Aéro Step, Pilates, Gym abdos-fessiers, Aéro zumba, Aéro boxe, Gym Entretien, Gym orientale.

PARTICULARITÉ COURS DE GYM

Pour une activité GYM (175€) : participation à 35 séances à répartir à votre convenance sur la saison.

Les mercredis éducatifs, les accueils de loisirs « petites vacances » et « grandes vacances », l'Ecole des Musiques, ne font pas partie des forfaits « Culture Loisirs ».

INFOS PRATIQUES

Horaires d'ouverture : 9 h à 12 h et 14 h à 18 h

Inscriptions à partir du lundi 24 août 2015.

DÉBUT DES ACTIVITÉS

Mercredis récréatifs :

à partir du mercredi 2 septembre 2015.

Les activités générales :

à partir du lundi 7 septembre 2015.

L'Ecole des Musiques à partir du lundi 14 septembre.

FIN DES ACTIVITÉS

Dimanche 3 juillet 2016.

Tous nos projets en direction des enfants et de la jeunesse sont agréés par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Ils ouvrent droit aux participations de la CAF, de la MSA, des aides proposées par les Comités d'Entreprise et par les Communes.

LOISIRS JEUNESSE

LES OBJECTIFS

S'amuser, rire, jouer et partager des moments dans la bonne humeur lors de son temps extra scolaire. S'intéresser, découvrir, s'épanouir, avoir accès à la culture et vivre en collectivité. Participer, s'impliquer, échanger, donner son point de vue.

Se « nourrir » des expériences et du vécu des autres pour « grandir », prendre davantage d'initiatives.

Les animateurs solliciteront les enfants au fur et à mesure de la journée grâce à un panel d'activités proposées et fondées sur des thématiques afin d'accroître leur soif de curiosité, de créativité et d'imagination ; développer un intérêt pour la lecture, la musique, l'art ; se défouler grâce à des activités sportives et collectives... afin de répondre au mieux aux rythmes, aux attentes et aux besoins des enfants.

Lors des temps calmes, la sieste n'est pas obligatoire mais pour les plus petits qui en éprouvent le besoin, elle s'accompagne d'histoires et de comptines en présence de leurs doudous qui sont les bienvenus !

Pendant les vacances scolaires, l'équipe d'animation propose un programme avec des semaines à thèmes.

ACTIVITÉS

Pour se divertir, l'accent est mis sur la variété des activités proposées. Qu'il s'agisse d'activités artistiques (peinture, arts plastiques, création de jeux grandeur nature...), d'activités sportives et de loisirs en plein air (jeux collectifs, escalade, théâtre...), d'activités techniques et de découverte (vidéo, photo, multimédia...) ; toutes visent le plaisir des enfants et leur épanouissement dans le groupe.

LES MERCREDIS ÉDUCATIFS

pour les 3 à 12 ans

Nous nous sommes adaptés à la mise en place des nouveaux rythmes scolaires. Comme il y a école le mercredi matin, nous vous proposons d'accueillir vos enfants dès 11h30 (sortie d'école), d'organiser le déjeuner à la MJC (repas fourni par un traiteur), avant d'enchaîner sur l'après-midi récréatif. Pour les écoles de Belleville (Maginot et Perrault), la MJC se propose d'aller chercher vos enfants à la sortie de l'école, le mercredi à 11h30.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire, il faut :

- Compléter la fiche sanitaire de liaison à chaque période de vacances scolaires et le dossier d'inscription pour chaque enfant.
- Pour les familles non imposables, fournir la fiche de non imposition 2015.
- Effectuer le règlement incluant l'adhésion à la MJC (cf page 3).

- Bons CAF (sauf pour les mercredis), bons MSA, Comité d'Entreprise, chèques vacances sont acceptés. Pour régler toute inscription, se présenter à la MJC aux heures d'ouverture, avec les originaux des documents d'aides financières.

TARIFS DES MERCREDIS ÉDUCATIFS

Du mercredi 02 septembre 2015 au mercredi 29 juin 2016.

Demi-journée : 13 h 30 • 17 h
(un service de garde sera mis en place de 13h30 à 14 h et de 17 h à 18 h).
Goûter fourni par nos soins.

	Inscription	1 enfant	1 enfant	À partir du 2 ^e enfant (par enfant)	À partir du 2 ^e enfant (par enfant)
		imposable	non imposable	imposable	non imposable
5 demi-journées		45 €	43 €	43,50 €	41,50 €
10 demi-journées		87 €	83	84 €	80 €
5 demi-journées + repas		75 €	73 €	73,50 €	71,50 €
10 demi-journées + repas		147 €	143 €	144 €	140 €

● PETITES VACANCES

(3 à 12 ans)

Octobre : du lundi 19 octobre 2015
au vendredi 30 octobre 2015, (soit 10 jours).

Février : du lundi 8 février 2016
au vendredi 19 février 2016. (Soit 10 jours).

Avril : du lundi 4 avril 2016
au vendredi 15 avril 2016. (Soit 10 jours).

Accueil en journée 9 h • 17 h

Demi-journée 9 h • 12 h ou 13 h 30 • 17 h

Les enfants pourront être accueillis à partir de 8 h et jusqu'à 18 h (un service de garde sera mis en place de 8 h à 9 h et de 17 h à 18 h). Goûter fourni par nos soins.
Repas tiré du sac.

VACANCES D'ÉTÉ

● (3 à 15 ans)

Du Mercredi 6 juillet 2016 au vendredi 29 juillet 2016, inclus.
Nous demander la plaquette fin mai 2016. Pour toute inscription, les mêmes documents administratifs, cités ci-contre, seront demandés.

ATELIERS

● «ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ»

Dans le cadre du dispositif Contrats Locaux d'Accompagnement à la Scolarité, la MJC animera un atelier pour les enfants scolarisés à l'école primaire Maginot, à Belleville sur Meuse. Renseignements au secrétariat de la MJC.
Gratuit

● FORMATIONS BAF

En partenariat avec l'UFCV
Calendrier des sessions :

FORMATION GÉNÉRALE

Octobre 2015 : du dimanche 25 octobre
au dimanche 1er novembre 2015.

Février 2016 : du dimanche 14 février
au dimanche 21 février 2015.

Tarif : 395 €

PERFECTIONNEMENT

Avril 2016 : du lundi 11 avril
au samedi 16 avril 2016.

Tarif : 435 €

Thématique : les petits et le cirque

Des formations pour devenir animateur dans le cadre de l'accueil collectif de mineurs, Centre de Loisirs, Centres de vacances.

Pour préparer le **Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur** :

- Vous devez être âgé au minimum de 17 ans au premier jour de la formation générale.
- Vous bénéficiez d'un délai de 30 mois pour effectuer l'ensemble de la formation,
- Vous devez suivre un cycle de formation comprenant 3 étapes se déroulant dans cet ordre :

- 1: Session de formation générale d'une durée de 8 jours.
- 2 : Stage pratique d'une durée minimum de 14 jours (en 2 séjours maximum). À terminer au plus tard 18 mois après la formation générale.
- 3 : Session d'approfondissement de 6 jours ou qualification de 8 jours (Thème au choix).

ACTIVITÉS GYM, BIEN ÊTRE ET DÉTENTE, DANSE

FORMULES	TARIFS	CONDITIONS	OBSERVATIONS
1 séance / semaine	175 € + adhésion *	Même discipline (sauf GYM)	Ex : Pilates lundi 18 h 30
2 séances / semaine	260 € + adhésion *	Mêmes disciplines (sauf GYM)	Ex : Yoga + Théâtre
Forfait illimité	320 € + adhésion *	Accès à toutes les activités	Ex : 2 cours de Gym + 1 cours Anglais, etc.
Forfait spécial GYM	260 € + adhésion *	Accès illimité à tous les cours de Gym animés par <i>Luc Chenal</i>	Valable uniquement sur les cours Gym adultes
Tarif spécial jeunesse	100 € + adhésion *	Gym enfant ou HIP HOP	100 € par cours

* Adhésion pour la saison : individuelle : 10 € - familiale : 20 € pour 3 membres minimum d'une même famille
(Adhésions souscrites impérativement le même jour)

PARTICULARITÉ COURS DE GYM

Pour une activité GYM (175€):

participation à 35 séances à répartir à votre convenance sur la saison

PILATES *

Renforcement des muscles profonds avec des exercices de mobilisation et d'équilibre.

Le lundi de 10 h 15 à 11 h 15

Le lundi de 18 h 30 à 19 h 30

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

STEP ABDOS-FESSIERS *

Améliorer votre système cardio-vasculaire, augmenter votre résistance physique et votre endurance.

Le lundi de 17 h 30 à 18 h 30

Le dimanche de 10 h 45 à 11 h 45

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

GYM ENTRETIEN *

Entretien musculaire et articulaire, travail d'assouplissements.

Le mardi de 10 h 15 à 11 h 15

Le jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

GYM ABDOS-FESSIERS *

Travail de renforcement progressif de vos articulations et de vos muscles, grâce à des techniques d'assouplissement et de musculation.

Le mardi de 17 h 30 à 18 h 30

Le mercredi de 10 h 15 à 11 h 15

Le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Le vendredi de 12 h 15 à 13 h 15

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

AÉRO STEP *

Tout votre corps est sollicité dans le step. Ce qui permet de vous muscler harmonieusement et d'augmenter votre endurance physique.

Le mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

AÉRO ZUMBA *

Travail cardio-vasculaire utilisant différentes chorégraphies simples sur des rythmes musicaux soutenus.

Le lundi de 19 h 30 à 20 h 30.

Le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30.

Le jeudi de 19 h 30 à 20 h 30.

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

et adolescent à partir de 14 ans

AÉRO BOXE *

Cours visant à améliorer la capacité cardio-vasculaire qui rassemble plusieurs disciplines du fitness aérobic, aérobic... la séance se termine par 15 minutes d'Abdos-fessiers.

Le jeudi de 17 h 30 à 18 h 30

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

GYM ORIENTALE *

Mélange de différentes techniques orientales, telles que le taïchi, Yoga, Pilate et étirements.

Horaires : mercredi de 17 h 30 à 18 h 30

Animateur : Luc CHENAL

Adultes tous niveaux

RELAXATION-YOGA *

Pratiquer le yoga et la relaxation permettent de mieux vivre et gérer son stress au quotidien. Calmer l'esprit, se libérer des tensions physiques et psychiques, rehausser son niveau d'énergie et développer son ressenti corporel.

Apporter une couverture ou un sac de couchage, des vêtements chauds et souples.

Le mardi de 19 h 30 à 20 h 45

Le vendredi de 10 h 15 à 11 h 30

Important : les cours débiteront à partir du mardi 15 septembre 2015, les modalités de rattrapage seront communiquées ultérieurement.

Animatrice : Agnès MAYOT

Adultes tous niveaux

QI-GONG *

Les exercices du Qi-gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et de mobilisation du souffle ainsi que la concentration de l'esprit.

Le jeudi de 9 h à 10 h 15

Animateur : Michel COLLIN

Adultes tous niveaux

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h				9 h • 10 h 15 Qi gong		9 h 30 • 10 h 30 Danse classique 6 / 8 ans	
10 h	10 h 15 • 11 h 15 Pilates	10 h 15 • 11 h 15 Gym entretien	10 h 15 • 11 h 15 Gym abdos fessiers	10 h 15 • 11 h 15 Gym entretien	10 h 15 • 11 h 30 Yoga	10 h 30 • 11 h 30 Danse classique 4 / 6 ans	10 h 45 • 11 h 45 Step abdos fessiers
11 h						11 h 30 • 12 h 30 Danse classique 8 / 10 ans	
12 h					12 h 15 • 13 h 15 Gym abdos fessiers	12 h 30 • 13 h 30 Danse classique ados	
13 h						14 h • 15 h Gym Hip-Hop 6 / 12 ans	
16 h			16 h 30 • 17 h 30 Gym enfants 4 / 6 ans		17 h • 18 h Danse Jazz 7 / 8 ans	15 h • 17 h Hip-hop plus de 12 ans	
17 h	17 h 30 • 18 h 30 Step abdos fessiers	17 h 30 • 18 h 30 Gym abdos fessiers	17 h 30 • 18 h 30 Gym orientale	17 h 30 • 18 h 30 Aéro boxe	18 h • 19 h Danse Jazz 8 / 10 ans		
18 h	18 h 30 • 19 h 30 Pilates	18 h 30 • 19 h 30 Aéro step	18 h 30 • 19 h 30 Aéro zumba	18 h 30 • 19 h 30 Gym abdos fessiers	19 h • 20 h Danse jazz ados		
19 h	19 h 30 • 20 h 30 Aéro zumba	19 h 30 • 20 h 45 Relaxation yoga	19 h 30 • 20 h 30 Latino débutants	19 h 30 • 20 h 30 Aéro zumba	20 h • 21 h Danse jazz Grands ados et adultes		
20 h			20 h 30 • 21 h 30 Latino confirmés		21 h • 22 h Danse classique adultes		
21 h							

DANSE « LATINO » *

Salsa, Bachata, Mérengué, Mambo, cha cha cha... Certains pensent qu'elle vient de Cuba, d'autres qu'elle vient des Etats-Unis, des émigrés hispanophones. Qu'importe ! En tout cas, la sauce (salsa en espagnol) mijotée avec des congas, des bongos, des timbales, des trombones... demande à être dégustée sans modération avec une bonne technique faite de jeux de jambes dynamiques et sensuels, le tout avec légèreté et gaieté. Le cours est un mélange de danses latines : salsa, chachacha, Mérengué, mambo, ou bachata...

Le Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30 pour les débutants

Le Mercredi de 20 h 30 à 21 h 30 pour les confirmés

Animateur : Antoine Girardin

DANSE CLASSIQUE *

La danse classique est une discipline qui vous aide à acquérir de la souplesse et de l'élégance, en vous apprenant à observer des positions esthétiques et dynamiques...

Le samedi de 9 h 30 à 10 h 30 - 6/8 ans.

Le samedi de 10 h 30 à 11 h 30 - 4/6 ans.

Le samedi de 11 h 30 à 12 h 30 - 8/10 ans.

Le samedi de 12 h 30 à 13 h 30 - Ados.

Le vendredi de 21 h à 22 h - Adultes.

Adultes tous niveaux

Animatrice : Marie-Anne RAMSKI.

DANSE MODERN JAZZ *

C'est en 1926 que naît l'expression « modern jazz », issue de la rencontre entre la culture afro-américaine et la culture européenne. Le danseur s'exprime librement à travers des mouvements pleins de souplesse et de sensualité.

Le vendredi de 17 h à 18 h - 7/8 ans.

Le vendredi de 18 h à 19 h - 8/10 ans.

Le vendredi de 19 h à 20 h - Adolescents.

Le vendredi de 20 h à 21 h - Grand-ado+ adultes

Animatrice : Marie-Anne RAMSKI

ATELIER GYMNIQUE ENFANT *

Faire des expériences motrices dans un environnement adapté, développer son équilibre, son adresse, sa coordination. Développer son expérience corporelle, découvrir le plaisir de bouger en musique. Parcours sportif, initiation au travail gymnique, suivi de chorégraphies simples et entraînantes.

Le mercredi de 16 h 30 à 17 h 30 pour les 4/6 ans.

Animateur : Luc CHENAL.

ATELIER HIP-HOP *

Une fenêtre sur les cultures urbaines. Venez découvrir les techniques de la danse Hip-Hop, utilisez votre sens du rythme, le placement du corps, l'improvisation...

Samedi de 14 h à 15 h pour les 6/12ans GYM HIP-HOP

Samedi de 15 h à 17 h pour les plus de 12 ans

CLUB HIP-HOP :

« ouvert à tous les passionnés »

Animateur : Luc CHENAL

VOLLEY-BALL CLUB

Volley 1

Joueurs ayant déjà une petite pratique. (À partir de 18 ans)

le vendredi 21 h à 23 h

Animateur : Florent BECKER

Lieu : Halle sportive Alain CONVARD

Tarif : 15 € annuel

(+ adhésion annuelle : 10 €)

Volley 2

Joueurs, à partir de 18 ans

Horaires : le mercredi 20 h à 23 h

Animateur : Renaud LE MOUELLIC

Lieu : Halle sportive Alain CONVARD

Tarif : 15 € annuel

(+ adhésion annuelle : 10 €)

ACTIVITÉS CULTURELLES

ANGLAIS ADULTES

Votre anglais a besoin d'être rafraîchi ? Vous avez l'intention de partir à l'étranger et vous souhaitez avoir les bases nécessaires pour comprendre et vous faire comprendre ? Ateliers réalisés sous forme de discussions sur des thèmes variés, adaptés à vos besoins, avec une approche de la culture anglaise.

Anglais pour les débutants

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Anglais pour les personnes ayant déjà des bases.

Mercredi 19 h 30 à 20 h 30

Animatrice : Julie Auburtin

Tarif : voir « forfaits culture loisirs »

ATELIER THÉÂTRE

ENFANTS

Tu as envie de t'amuser, de jouer et rire avec les copains, les copines, mais tu ne sais pas ce que c'est que le théâtre ? Raison de plus pour essayer ! Viens nous rejoindre et participer aux jeux et aux improvisations en tout genre et surtout au spectacle de fin d'année, l'occasion de découvrir ce que signifie monter sur les planches !

Le mercredi de 15 h 30 à 17 h

pour les enfants à partir de 6 ans.

PRÉ-ADOS / ADOS

Jouer en se faisant plaisir sur scène ! Voici le mot d'ordre de cet atelier de théâtre ! En explorant l'imaginaire, les sens, les émotions, en apprenant à observer et à regarder. En découvrant le jeu de l'acteur et en le mettant en pratique par le biais d'improvisations, seul ou en groupe. En découvrant le jeu de masques, voire pourquoi pas le chant. Bref se découvrir en découvrant les autres dans la confiance et le respect. Tout un programme à partager sans modération !

Le mercredi de 17 h 00 à 18 h 30 pour les préadolescents et adolescents à partir de 11 ans.

ADULTES

Vous avez toujours eu envie de faire du théâtre ? C'est l'occasion ou jamais ! Laissez vous surprendre par votre corps, votre voix, et surtout laissez vous surprendre par ce dont vous êtes capable ! Autour de jeux et d'improvisations, venez prendre confiance en vous, débutant ou non, venez goûter au plaisir de jouer. Réunis autour d'une pièce de théâtre, venez goûter aux joies de la scène. Le théâtre, ça ne s'explique pas, ça se joue, ça se vit ! Venez !

Le mercredi de 20 h 00 à 22 h 00

pour les adultes.

Animatrice : Audrey LEBASTARD.

Tarif voir « forfaits culture loisirs »

ATELIER D'ÉCRITURE

À tous ceux qui ont le désir d'écrire,
À tous ceux qui n'ont jamais écrit,
À ceux qui doutent et ne savent pas par quel bout commencer,
À ceux qui ont commencé et se sont heurtés à des obstacles et qui veulent juste aller un peu plus loin,
Mais aussi et surtout à tous ceux qui croient, à tort, que l'écriture "ce n'est pas pour eux" que c'est réservé aux "bons élèves" et aux "vrais écrivains".

L'atelier :

- est un lieu d'échange et de partage du plaisir d'écrire toutes sortes de textes : poésies, chansons, contes, nouvelles, pièces de théâtre, romans, autobiographies...
- c'est le plaisir de jouer avec les mots, de les faire rebondir en les associant avec d'autres mots...
- est un terrain d'aventure, de voyage et d'émotion où l'on s'engage, au fil des mots, sur les pistes inattendues et insolites de l'imaginaire.

**L'écriture passe par le corps,
les mots chassent les maux...**

Le mardi de 14 h à 16 h

Animatrice Brigitte Moncey

Tarif voir « forfaits culture loisirs »

ATELIER ENCADREMENT

Un, une artiste se cache en vous...

Vous aviez enfoui un jour l'idée de faire un cadre...

Aujourd'hui pourquoi ne pas mettre en scène vos créations ? Osez franchir le pas et rejoignez l'atelier d'encadrement ! Broderies, photographies, dessins... méritent vos embellissements. Un après-midi hebdomadaire, créativité, imagination, sont à la fête. Pas à pas, à leur rythme, les participants se familiarisent à de nombreuses techniques. Les débutants sont accueillis à bras ouverts.

Matériel à la charge des participants. Lors de la première séance le point sera fait avec le professeur sur les fournitures et le matériel nécessaires à acheter selon les réalisations.

Le lundi de 14 h à 16 h.

Animatrice : Marie-Hélène ARROUY

Tarif voir « forfaits culture loisirs »

SPÉCIAL JEUNESSE

ATELIER « GYMNIQUE » ENFANTS

Faire des expériences motrices dans un environnement adapté, développer son équilibre, son adresse, sa coordination. Développer son expérience corporelle, découvrir le plaisir de bouger en musique. Parcours sportif, initiation à la gymnastique, travail gymnique, suivi de chorégraphies simples et entraînantes.

A partir de 4 ans

Le mercredi de 16 h 30 à 17 h 30

Tarif : 100 € pour la saison
(+ adhésion : 10 €)

Animateur : Luc CHENAL.

Certificat médical obligatoire.

HIP

HOP

LES ATELIERS HIP-HOP POUR LES PASSIONNÉS

Une fenêtre sur les cultures urbaines.
Venez découvrir les techniques de la danse Hip-Hop, utilisez votre sens du rythme, le placement du corps, l'improvisation ...

- Gym Hip-hop pour les jeunes à partir de 6 ans.
Le samedi de 14 h à 15 h

- Club Hip-hop pour les plus de 12 ans
Le samedi de 15 h à 17 h

Tarif : 100 € pour la saison (+ adhésion : 10 €)

Animateur : Luc CHENAL

Certificat médical obligatoire.

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES

PAEJ

Le Point Accueil Ecoute Jeunes est un lieu d'écoute, d'information et d'orientation qui s'adresse aux jeunes, mais aussi aux parents, de manière anonyme et gratuite.

- Des entretiens individuels sont menés aussi bien pour les adolescents que pour les parents.

- Des projets collectifs sont construits avec les adolescents qui le souhaitent. Théâtre, Musique, Chanson, Vidéo sont utilisés pour aborder la prévention autrement. Déjà réalisés : « Risques et addictions aux jeux vidéo », « Les jeunes et l'alcool », « Sexado », « HarcelStop », « Dans la peau des ados »

● Venez nous rencontrer pour élaborer et participer au prochain projet : toutes vos idées sont les bienvenues !

- Des stands de prévention sont présents lors des concerts organisés par la MJC du verdunois :

● Rendez-vous dès le **26 septembre** pour une nouvelle saison musicale riche et variée

- Des actions de soutien à la parentalité sont menées. Elles sont réalisées à partir d'une représentation artistique (théâtre, conte, chanson ...) et d'une conférence-débat animée par des professionnels de santé ou d'éducation.

● Notez la prochaine date : **Vendredi 13 Novembre 2015 à 20H00** - « Parlons des enfants et surtout de l'enfant roi »

Informations et renseignements

03 29 84 43 47

f paej mjcduverdunois
paej@mjcduverdunois.fr



RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS
POUR LA SAISON 2015/2016 ADULTES

JOUR	HORAIRES	ACTIVITÉS	AUTRES ASSOCIATIONS
Lundi	10 h 15 à 11 h 15	Pilates	Club des palots de 13 h 30 à 18 h
	14 h à 16 h	Atelier encadrement	
	17 h 30 à 18 h 30	Step Abdos - fessiers	
	18 h 30 à 19 h 30	Pilates	
	19 h 30 à 20 h 30	Aéro zumba	
Mardi	10 h 15 à 11 h 15	Gym Entretien	
	14 h à 16 h	Atelier d'écriture	
	17 h 30 à 18 h 30	Gym Abdos - fessiers	
	18 h 30 à 19 h 30	Aéro step	
	19 h 30 à 20 h 45	Yoga, Relaxation	
Mercredi	10 h 15 à 11 h 15	Gym Abdos - fessiers	
	17 h 30 à 18 h 30	Gym orientale	
	18 h 30 à 19 h 30	Anglais débutants	
	18 h 30 à 19 h 30	Aéro zumba	
	19 h 30 à 20 h 30	Anglais confirmés	
	19 h 30 à 20 h 30	Latino - débutants	
	20 h à 22 h	Théâtre	
	20 h 30 à 21 h 30	Latino - confirmés	
	20 h à 23 h	Volley 2 (salle A. Convard)	
Jeudi	9 h à 10 h 15	Qi Gong	L'art mature de 10 h à 17 h
	10 h 15 à 11 h 15	Gym Entretien	Club des palots de 13 h 30 à 18 h
	17 h 30 à 18 h 30	Aéro Boxe	
	18 h 30 à 19 h 30	Gym Abdos - fessiers	
	19 h 30 à 20 h 30	Aéro zumba	
Vendredi	10 h 15 à 11 h 30	Yoga, Relaxation	
	12 h 15 à 13 h 15	Gym Abdos - fessiers	
	20 h à 21 h	Danse Jazz	
	21 h à 22 h	Danse Classique	
	21 h à 23 h	Volley 1 (salle Convard)	
Dimanche	10 h 45 à 11 h 45	Step Abdos - fessiers	
Horaires variables	École des musiques ; Apprentissage d'un instrument (au choix) + Formation théorique		
Formation BAFA à partir de 17 ans	25 oct. au 1 ^{er} nov. 2015	Formation générale	
	14 au 21 février 2016		
	11 au 16 avril 2016	Perfectionnement	

RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS
POUR LA SAISON 2015/2016 ENFANTS/ADOS

JOUR	HORAIRES	ACTIVITÉS	ÂGES
Mercredi	11 h 30 à 17 h	Mercredis récréatifs	3 à 12 ans
	16 h 30 à 17 h 30	Gym enfants	4 à 6 ans
	15 h 30 à 17 h	Atelier théâtre	À partir de 6 ans
	17 h à 18 h 30	Atelier théâtre	À partir de 11 ans
Vendredi	17 h à 18 h	Danse jazz	7 à 8 ans
	18 h à 19 h	Danse jazz	8 à 10 ans
	19 h à 20 h	Danse jazz	Ados
	20 h à 21 h	Danse jazz	Grands Ados
Samedi	9 h 30 à 10 h 30	Danse classique	6 à 8 ans
	10 h 30 à 11 h 30	Danse classique	4 à 6 ans
	11 h 30 à 12 h 30	Danse classique	8 à 10 ans
	12 h 30 à 13 h 30	Danse classique	Ados
	14 h à 15 h	Gym Hip-hop	6 à 12 ans
	15 h à 17 h	Club Hip-hop	Plus de 12 ans
Horaires variables		Éveil Musical	5 à 6 ans
		École des musiques	Dès 7/8 ans
Petites vacances (Octobre, Février, Avril)	Demi-journée ou journée entière (inscription à la semaine)	Accueil de loisirs sans hébergement enfants de 3 à 12 ans	
Vacances d'été		Accueil de loisirs sans hébergement enfants de 3 à 15 ans	

ASSOCIATIONS AYANT LEUR SIÈGE DANS NOS LOCAUX

Pour tout renseignement, s'adresser
directement à ces associations.

CRÈCHE «LES PETITS LUTINS»
Place Maginot
55430 Belleville sur Meuse
Tél: 03 29 86 18 20

LE CLUB «LES PALOTS»
Il se réunit tous les lundis et les
jeudis à la MJC, de 13 h 30 à 18 h

LE CLUB DE BOXE
FRANÇAISE - SAVATE
Cours adultes et enfants pour plus
de renseignements prendre contact
avec Angelo SANHAGI.
Contact : 03 29 85 78 21
ou 06 26 29 21 81

RELAIS ASSISTANTES MATER-
NELLES «LES PETITS CÂLINS»
Place Maginot
55430 Belleville sur Meuse
Tél: 03 29 87 19 56

L'ART MATURE
L'association est ouverte à une
population variée en demande de
création artistique : dessin, pein-
ture... Nous avons comme ambition
un soutien et une aide technique à
nos artistes adhérents (Repas pris
en commun possible).
Horaires: le jeudi de 10 h à 17 h

L'ÉCOLE DES MUSIQUES

Loin des conventions, l'École des Musiques multiplie les approches, brasse les styles et favorise le développement du potentiel artistique de chacun. Il ne s'agit pas ici d'imposer une forme à une matière malléable, mais de respecter l'identité culturelle et musicale de chacun : non pas inscrire les activités musicales dans un cursus figé, mais proposer des parcours où l'adhérent, quel que soit son âge ou sa manière de jouer, trouvera un ensemble d'activités et une équipe de musiciens prêts à l'accompagner dans sa démarche artistique.

Parce que nous pensons que l'apprentissage d'un instrument est capital, nous proposons les cours d'instrument en face à face. Parce que nous maintenons qu'un apprentissage théorique se doit de passer par la dimension corporelle et par l'écoute de soi et des autres, nous privilégions des cours de formation musicale collectifs où la théorie n'est jamais coupée de la pratique. Parce que nous sommes convaincus de la dimension fondamentale de la pratique d'ensemble, nous incitons tous les élèves, quel que soit leur âge ou leur niveau, à inscrire leur démarche dans une dimension collective. Aussi, chaque année, nous proposons à tous les élèves, sans toutefois le leur imposer, de se produire sur scène avec d'autres musiciens et dans des conditions professionnelles.

Attention : Afin de mieux appréhender certaines notions, les horaires des activités musicales peuvent être modulables au cours de la saison. Des modifications de planning sont donc à envisager, certaines séances pouvant être reportées, regroupées ou ponctuellement remplacées par des ateliers permettant d'aborder autrement l'activité choisie et de renforcer sa pratique musicale.

FORMATION INSTRUMENTALE (30 mn par semaine en face à face)

Étape indispensable vers la maîtrise d'un instrument. Instruments proposés :

- **Batterie, synthèse-sonore** avec Laurent Esmez
- **Chant**, avec Anaïs Riquier (les cours de chant se pratiquent en face à face).
- **Clarinette, saxophone**, avec Guillaume Sowinski
- **Guitare, Guitare basse**, avec François Pelier
- **Trombone**, avec Paul Ewangué
- **Piano**, avec Remberto Herbas Gonzales et Karine Rousseau
- **Trompette**, avec Rémi Larché
- **Violon**, avec Remberto Herbas Gonzales

FORMATION MUSICALE (1h par semaine)

Adaptée à tous les publics, enfants, adolescents ou adultes, la formation musicale peut aussi bien être centrée sur le solfège que sur la théorie ou la culture.

ATELIERS MUSIQUES ACTUELLES (1h ou 1h15 par semaine, places limitées)

Des Rolling Stones aux Strokes pour les plus rock ou de Gainsbourg à Bashung pour les aficionados de chanson française, nous proposons une approche de différents styles, selon les attentes et les goûts de chacun.

LA FORMATION RYTHMIQUE (30 mn par semaine)

Indispensable pour les batteurs, mais également accessible à tous ceux qui le souhaitent, ce cours est centré sur une approche corporelle de la pulsation.

TRAVAIL D'ENSEMBLE, MUSIQUES ACTUELLES (séances d'une heure)

Cet atelier, adapté aux plus jeunes et encadré par deux professeurs, permet une initiation à la pratique d'ensemble, toujours dans des styles très actuels.

EVEIL MUSICAL (45 mn par semaine)

Destiné aux enfants à partir de 5 ans, cet atelier permet une découverte ludique du monde sonore qui les entoure, notamment par l'enregistrement de différents sons, musicaux ou non. Les enfants sont également invités à manipuler des instruments.

Minimum requis pour ce cours : 5 élèves

TARIF SAISON 2015/2016

OPTIONS	PLEIN TARIF	TARIFS RÉDUITS **
Formation complète 1 instrument <i>(englobant : 1 h. de solfège hebdomadaire + ½ heure d'instrument hebdomadaire et la possibilité de jouer en classe instrumentale)</i>	Tarif annuel * (mi septembre à juin) 729 €	576 €
	Tarif mensuel * (calcul sur 9 mois) 81 €	64 €
Formation complète 2 instruments	Tarif annuel * (mi septembre à juin) 1071 €	873 €
	Tarif mensuel (calcul sur 9 mois) 119 €	97 €
Ateliers <i>Atelier éveil musical Atelier d'ensemble (hors formation complète)</i>	Tarif annuel * (mi septembre à juin) 333 €	297 €
	Tarif mensuel * (calcul sur 9 mois) 37 €	33 €

* tarifs réduits pour les habitants de la communauté d'agglomération du Grand Verdun.
- Pour les résidents « Belvillois » : participation de la Mairie de Belleville sur Meuse se renseigner à l'accueil de la MJC.
- Justificatif de domicile obligatoire pour les habitants de la communauté d'agglomération du Grand Verdun.

DATES À RETENIR

Un choix à faire ? Quel instrument apprendre ? Pour vous décider n'hésitez pas à venir nous rencontrer. Les professeurs seront présents le **mercredi 9 septembre de 16 h 30 à 18 h 30** afin de vous faire découvrir les différentes disciplines.

Pour toute inscription, se présenter ou contacter la MJC à partir du **31 août 2015**.

Début des cours :
À partir du **lundi 14 septembre 2015**.

Les cours sont suspendus pendant les vacances scolaires.

Adhésion individuelle saison : 10 €
ou adhésion familiale saison : 20 €
pour 3 membres minimum d'une même famille (adhésions souscrites impérativement le même jour)



MUSIQUES ACTUELLES

PROGRAMMATION AUTOMNE 2015

Samedi 26.09 à 20h30

City Kay + Skaferlatine - Reggae ska - 8€/12€

Samedi 3.10 à 20h30

Scène ouverte - Entrée libre

Info et inscription : accompagnement@mjcduverdunois.fr

Samedi 17.10 à 20h30

Didier Super - Chanson humour - 10€/15€

Vendredi 6.11 à 20h30

Showcase du groupe **The Sons of a gun**

- Rock psychédélique - Sélection Meuse Tour 2015

Samedi 07.11 à 20h30

- En partenariat avec l'association Primate Show

Tess + Klone + Sipping - Metal - 10€/12€

Vendredi 20.11 à 20h30 - Salle de la mairie à Champneuville

Dans le cadre de la Cafetière festival sans filtre

Le Skeleton Band + Facel Vega - rock - 8€/12€

Samedi 21.11 à 20h30 - Théâtre de Verdun

Dans le cadre de la Cafetière festival sans filtre

- en partenariat avec Transversales

Chapelier fou - Electro pop - 6€/10€/13€

Samedi 12.12 à 20h30 - En partenariat avec la Chaise Musicale

Punish Yourself + S.H.I.Z.U.K.A

- Electro rock indus - 20h30 - 10€/15€

Tarifs indiqués : adhérent MJC/Tarif plein
sauf pour le concert de Chapelier Fou (tarifs Transversales)
6€ : étudiants et demandeurs d'emploi
10€ : tarif groupe / 13€ : tarif plein



Adhéz à la MJC et bénéficiez de tarifs préférentiels sur les concerts de plusieurs structures en Lorraine

Les salles de concert du réseau MAEL (Musiques Actuelles en Lorraine) souhaitent consolider leurs liens et favoriser la circulation de leurs publics respectifs. Pour cette saison 2015-2016, il sera possible pour les abonnés/adhérents de chacune de ces salles de bénéficier de conditions préférentielles sur l'achat de billets et/ou de carte d'adhésion dans l'ensemble des autres lieux partenaires.

Structures partenaires : les Trinitaires et la BAM à Metz, l'Autre Canal à Nancy, la Souris Verte à Epinal, la Halle Verrière à Meisenthal, le Gueulard+ à Nilvange et la MCL de Gérardmer.

Offre valable sur la plupart des dates, dans la limite des places disponibles et pour un achat au guichet de chaque lieu. Plus d'informations auprès de chacune des structures.

www.musiques-actuelles-en-lorraine.fr

Coût annuel de la carte adhérent MJC : 10€

MAEL
MUSIQUES ACTUELLES EN LORRAINE



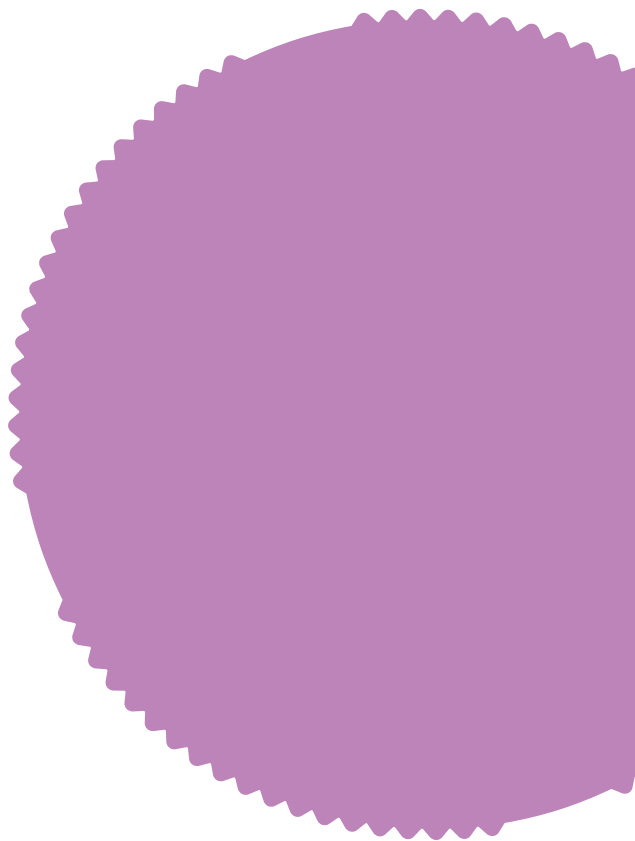
LA CAFETIÈRE FESTIVAL SANS FILTRE

Du 19 au 22 novembre sur les communes de Chattancourt, Charny sur Meuse, Montzéville, Champneuville, Belleville sur Meuse, Fromeréville-les-Vallons et Verdun

« La Cafetière festival sans filtre » est un festival pluridisciplinaire qui s'est déroulé en 2011 et 2013 sur le territoire de la Codecom de Charny. Suite à la fusion des codecoms, le festival qui se déroule en biennale, aura lieu en 2015 sur le territoire de la Communauté d'Agglomération du Grand Verdun.

Une des priorités est d'associer les écoles mais aussi les habitants à sa réalisation. La MJC, en lien avec les équipes mobilisées dans chaque village, produit des spectacles dans diverses salles communales. Au programme de cette édition 2015 : concerts, théâtre et spectacles jeune public dans une ambiance hivernale qui se voudra des plus chaleureuse et conviviale.

Retrouvez la programmation dès septembre sur notre site : www.mjcduverdunois.fr



La MJC du VERDUNOIS présente :

3^e
édition

19
=====
22
NOV.
2015

LA PASSERELLE

Scène
de musiques
actuelles

THÉÂTRE,
CONCERTS,
SPECTACLES
» Jeune Public

• MONTZÉVILLE
• FROMERÉVILLE
les VALLONS
- CHATTANCOURT
Belleville SUR MEUSE
CHARNY SUR MEUSE
CHAMPNEUVILLE
VERDUN

GRAND VERDUN
Agglomération

La Région
Lorraine



MJC
du verdunois



MJC du Verdunois
Salle de musiques actuelles la
Passerelle

Retrouvez la programmation
complète dès septembre :
www.mjcduverdunois.fr

2, place André Maginot
55430 Belleville sur Meuse
03 29 84 43. 47

Atelier On&time - juin 2015